

قرص های جوشان

نگران سدیم زیاد آن باشید

دکتر محمدحسن هدایتی اُمامی

متخصص داخلی - غدد

فروردین ۱۴۰۰

خوردن قرص های جوشان راحت است. یک یا دو قرص را در یک لیوان آب خنک بیندازید. یکی دو دقیقه صبر کنید. منظره تماشائی بالا رفتن حباب های بی شمار کوچک و بزرگ را نظاره کنید. حباب ها که رفتند، نوشیدنی خوش رنگ و خوش طعمی در اختیار شماست. خنک بنوشید!

آن حباب ها، گاز "دی اکسید کربن" (CO_2) اند.

برای آن که قرص ها، جوشان شوند، در آن جوش شیرین (بی کربنات سدیم) و یک اسید ضعیف، مثلا اسید

سیتریک یا اسیدتارتاریک ریخته‌اند. ترکیب این دو در میان آب، گاز CO_2 آزاد می‌کند.

این قرص‌ها دو فایده عملی دارند و یک خطر جدی.

- تند از معده رد می‌شوند.
- نوشیدن آن راحت و دلپذیر است.
- نگران سدیم درون آن باشید.

چرا تند از معده رد می‌شود؟

این محلول قلیائی، pH معده را زیاد می‌کند. در اثر آن، معده محتویات خود را زودتر تخلیه می‌کند. دارو در معده معطل نمی‌شود و به روده می‌رود و جذب می‌شود. این امر در مورد قرص‌های مسکن، که بیمار می‌خواهد هر چه زودتر از درد خلاص شود، ایده‌آل است.

برای داروهائی مثل آسپیرین هم، که در معده جذب، و باعث آزرده‌گی آن می‌شوند، قرص‌های جوشان وسیله خوبی برای در امان ماندن از وارد آمدن آسیب آن‌ها به معده است.

نوشیدن، راحت تر از بلعیدن است.

برای کسانی که خوردن قرص و کپسول - جویدن و/یا بلعیدن - دشوار است، نوشیدن محلول آماده قرص - های جوشان بسیار راحت است. کارخانه ها رنگ و طعم دلپذیری هم به آن اضافه می کنند. مواد دیگری هم در آن می ریزند که هم طراز نوشابه های گازدار معمولی می شود. بسیاری از مردم، این قرص های جوشان را ترجیح می دهند.

این قرص ها گران هستند. باید در محیط خشک آن ها را تولید کرد. افزودنی های لازم برای تولید آن ها هم کمیاب و گرانند. باید آن ها را در بسته بندی بدون رطوبت به دست مشتری رساند. لذا هم طرز تهیه آن ها پرهزینه است، هم بسته بندی آن ها.

باید در ظرف های ضد رطوبت نگهداری شوند. معمولاً یک یا دو رطوبت گیر هم در شیشه و قوطی آن

می‌گذارند، یا در بسته بندی با ورق‌های آلومینیوم یا پلاستیک "بلیستر" عرضه می‌شود.

مشکل پُرخطر

این قرص‌ها مشکل دیگری هم دارند. هر قرص حدود یک گرم جوش شیرین (بی‌کربنات سدیم) دارد. هر گرم بی‌کربنات سدیم، دارای $11/9$ میلی‌اکی‌والان سدیم و همین مقدار بی‌کربنات است. به عبارت دیگر مقدار سدیم هر قرص جوشان، حدود 275 میلی‌گرم است.

انجمن‌های بیماری‌های قلب و عروق، به مردم عادی توصیه می‌کنند در شبانه روز کمتر از 2300 میلی‌گرم سدیم بخورید. پیشنهاد بهتر آن است که مصرف سدیم در شبانه روز، کمتر از 1500 میلی‌گرم باشد. کسانی که مشکل قلب، کلیه، و فشار خون دارند، باید سدیم بازهم کمتری بخورند.

بیمارانی که لازم است از خوردن نمک پرهیز کنند،

باید نگران سدیم موجود در این قرص‌های جوشان باشند.